

顾一煌 编著

倾心  
精选

# 推拿篇

中医 1000 问



上海科学技术出版社

# 中医 1000 问——推拿篇

顾一煌 编著

上海科学技术出版社

**中医 1000 问——推拿篇**

顾一煌 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 123 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5323-5592-6/R·1431

定价：12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，  
请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

在数千年的医学发展史中,推拿以其独特的疗效在医学领域始终占有一席之地。现今,推拿更成了防治疾病不可或缺的一种手段。本书较为详细地介绍了推拿的产生、各种常用的治疗手法、常见病的推拿治疗、保健推拿、小儿推拿等方面的知识,具有较强的实用性。

# 《中医 1000 问》丛书

**顾问** 施奠邦 裘沛然  
**主编** 李慕才

## 序

中医是我国传统文化瑰宝之一,几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来,在党和政府的关怀下,中医事业有了较大发展,中医教育也不断扩大,但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查,广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同,不少人阅读起来确有困难,他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作,他有志于弘扬祖国医学,热心于中医学学术知识的普及与传播,他主编的中医系列丛书《中医1000问》,是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前,索序于余。我觉得这套书有几个特点:一是文字简明,用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论;二是内容丰富,既有基础理论的阐述,又有临床知识的介绍;三是知识性强,对许多大家不熟悉的知识,有较明晰的解释,即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此,这套书既能为中医爱好者答疑解惑,又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字,并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

## 前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、繁衍，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰富多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医学所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学术的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、小儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

**李慕才**



## 编者的话

推拿历史源远流长,早在数千年前,我国人民就在长期的生产实践活动中总结出通过推拿治疗疾病以及养生保健的方法,为人类的繁荣昌盛作出了巨大的贡献。

进入 21 世纪,人们的生活水平有了很大的提高,在注重自身健康的同时,也越来越重视对医学知识的学习。在众多的医学分科里,推拿以其好学易用、见效快、耗费少而为大多数乐于学习医学知识的人们所接受。推拿疗法有别于其他医疗方法的最大特点是以各种手法的变换来祛除疾病,在很大程度上克服了某些药物在治疗过程中所产生的不良反应,这也是推拿疗法的一大优点。

为了让广大的医学爱好者更方便地学习和掌握推拿方法,用所学的医学知识来强身健体,本书以问答的形式,并配以直观明了的插图,较为详细地介绍了推拿的发展、推拿手法、推拿对于常见成人疾病及常见小儿疾病的治疗,同时为了满足读者的需要,本书还介绍了足穴推拿、手穴推拿、自我推拿、美容推拿、推拿减肥等。在编写中,自己不仅结合了十多年的教学和临床工作经验,还参阅了大量医学书籍,脱稿后,本着严谨的治学态度,又请教了推拿同行,并请他们提出了有益的修改意见,三易其稿。希望通过本人的努力以及同业人士的热心帮助,使该书成为一本对医学爱好者有所裨益、有所帮助的书。

顾一煌

2000 年 2 月

## 目 录

1. 什么是推拿? .....	1
2. 如何学习好推拿? .....	3
3. 推拿手法的操作要求有哪些? .....	4
4. 推拿手法的练习分几个步骤进行? .....	6
5. 一指禅推法如何操作? .....	8
6. 滚法如何操作? .....	9
7. 揉法如何操作? .....	11
8. 推法如何操作? .....	12
9. 擦法如何操作? .....	13
10. 摩法如何操作? .....	14
11. 搓法如何操作? .....	15
12. 按压法如何操作? .....	16
13. 捏法如何操作? .....	16
14. 拿法如何操作? .....	17
15. 叩击法如何操作? .....	17
16. 拍法如何操作? .....	19
17. 抖法如何操作? .....	19
18. 拔伸法如何操作? .....	20
19. 扳法操作要注意些什么? .....	23
20. 颈部扳法如何操作? .....	24
21. 胸部扳法如何操作? .....	25
22. 腰部扳法如何操作? .....	26

23. 骶髂关节扳法如何操作？ .....	29
24. 摇法如何操作？ .....	29
25. 如何预防及处理推拿意外？ .....	30
26. 何为推拿的补与泻？ .....	32
27. 推拿临床的适应证和禁忌证是什么？ .....	33
28. 推拿治疗过程中常使用的介质有哪些？ .....	34
29. 推拿治疗中的取穴方法有几种？ .....	35
30. 推拿治疗中如何利用经络腧穴诊断疾病？ .....	36
31. 推拿治疗是如何利用经络腧穴治疗作用的？ .....	38
32. 推拿练功的特点是什么？ .....	39
33. 推拿练功有哪些要求？ .....	40
34. 推拿练功对人体各系统有什么作用？ .....	41
35. 怎样练习功法简易十六式？ .....	42
36. 如何用推拿手法治疗肩周炎？ .....	48
37. 如何用推拿手法治疗肱二头肌长头肌腱腱鞘炎？ ...	52
38. 肱二头肌短头肌腱损伤怎样进行推拿治疗？ .....	53
39. 如何用推拿手法治疗冈上肌肌腱炎？ .....	55
40. 如何用推拿手法治疗肩峰下滑囊炎？ .....	56
41. 尺骨鹰嘴滑囊炎怎样进行推拿治疗？ .....	57
42. 怎样用推拿手法治疗网球肘？ .....	58
43. 腱鞘炎如何进行推拿治疗？ .....	59
44. 腱鞘囊肿如何进行推拿治疗？ .....	61
45. 指间关节扭伤如何进行推拿治疗？ .....	62
46. 腕关节扭伤如何进行推拿治疗？ .....	63
47. 腕管综合征如何进行推拿治疗？ .....	64
48. 如何利用推拿手法治疗落枕？ .....	66
49. 胸胁屏伤推拿治疗如何操作？ .....	67

50. 采用何种推拿手法来纠正椎骨错缝? .....	68
51. 如何用推拿手法治疗颈椎病? .....	70
52. 如何用推拿手法治疗急性腰扭伤? .....	72
53. 如何用推拿手法治疗慢性腰肌劳损? .....	73
54. 如何用推拿手法治疗退行性脊柱炎? .....	74
55. 如何用推拿手法治疗第三腰椎横突综合征? .....	75
56. 如何用推拿手法治疗腰椎间盘突出症? .....	76
57. 如何用推拿手法治疗骶髂关节错缝? .....	78
58. 髋关节疼痛如何进行推拿治疗? .....	80
59. 如何用推拿手法治疗髂胫束劳损? .....	82
60. 如何用推拿手法治疗侧副韧带损伤? .....	82
61. 如何用推拿手法治疗创伤性滑膜炎? .....	83
62. 如何用推拿手法治疗脂肪垫劳损? .....	84
63. 足底有蚁行感怎样用推拿手法进行治疗? .....	86
64. 踝关节急性损伤采用哪些推拿手法进行治疗? .....	87
65. 如何用推拿手法治疗跟腱扭伤? .....	90
66. 中风后遗症的推拿治疗如何操作? .....	91
67. 如何用推拿治疗失眠? .....	93
68. 如何用推拿手法治疗泄泻? .....	96
69. 如何用推拿手法治疗便秘? .....	97
70. 如何用推拿手法治疗胃下垂? .....	99
71. 怎样用推拿手法治疗胃脘痛? .....	100
72. 怎样用推拿手法降低血压? .....	102
73. 如何用推拿手法治疗乳腺炎? .....	104
74. 如何用推拿手法治疗慢性盆腔炎? .....	105
75. 如何用推拿手法治疗痛经? .....	106
76. 如何用推拿治疗周围性面瘫? .....	108

77. 如何用推拿手法治疗颞颌关节功能紊乱症? .....	109
78. 小儿推拿的常用穴位及操作如何? .....	110
79. 如何用推拿手法治疗小儿咳嗽? .....	113
80. 小儿哮喘的推拿治疗如何操作? .....	114
81. 小儿泄泻的推拿治疗如何操作? .....	115
82. 如何用推拿手法解除小儿便秘? .....	116
83. 如何用推拿手法治疗小儿消化不良? .....	117
84. 如何用推拿手法安静夜啼郎? .....	118
85. 遗尿的推拿治疗如何操作? .....	119
86. 推拿治疗小儿肌性斜颈怎样操作? .....	120
87. 如何用推拿手法纠正小儿桡骨头半脱位? .....	121
88. 什么是指拨推拿? .....	122
89. 常用手穴的取穴方法及其主治的病证是什么? .....	124
90. 常用足穴的取穴方法及其主治的病证是什么? .....	126
91. 头面颈项部保健推拿方法有哪些? .....	129
92. 上部保健推拿方法有哪些? .....	131
93. 胸腹部保健推拿方法有哪些? .....	134
94. 腰背部保健推拿方法有哪些? .....	136
95. 下部保健推拿方法有哪些? .....	139
96. 调节脏腑功能的保健推拿方法有哪些? .....	142
97. 什么是推拿美容? .....	147
98. 眼部推拿美容如何做? .....	148
99. 如何用推拿消除面部皱纹? .....	149
100. 怎样做推拿减肥? .....	151
附图 1 头面部常用穴位图 .....	153
附图 2 胸腹部常用穴位图 .....	154
附图 3 腰背部常用穴位图 .....	155

附图 4	躯干部侧面常用穴位图 .....	156
附图 5	上肢常用穴位图 .....	157
附图 6	下肢内外侧面常用穴位图 .....	158
附图 7	下肢前后侧面常用穴位图 .....	159
附图 8	手穴常用穴位图 .....	160
附图 9	足穴常用穴位图 .....	161
附图 10	小儿推拿常用穴位图 .....	162
附图 11	小儿推拿上部常用穴位图 .....	163
附图 12	小儿推拿常用手法操作图 .....	164
附图 13	保健推拿常用手法操作图 .....	167

## 1. 什么是推拿？

推拿是中医学的重要组成部分之一，是通过各种手法作用于人体的一定部位以达到防病祛疾目的的一种治疗方法。数千年来，推拿医学为人类的卫生保健事业发挥了极其重要的作用。今天，人们在重新认识非药物疗法和天然药物疗法的优越性时，也越来越重视推拿这一传统的防病治病方法。

推拿是中国最古老的一种防治疾病的方法，它的产生和人类的生活有很大的关系。人类社会起源后，在生产、改造社会的活动中，难免会遇到各种各样的损害，开始时人们会无意识地用手去按压一些疼痛的地方，久而久之，人们发现在有些地方进行按压，疼痛能得到一定程度的缓解，而在另一些地方按压，疼痛不但不能缓解，反而加重。经过先人的不断总结，就逐渐形成了按摩这一疗法，按摩的进一步发展，又形成了推拿这一学科。古代名医扁鹊、华佗等就用按摩治疗了许多疾病。扁鹊曾经经过一个国家，看到这个国家的人都很悲伤，就询问当地的人是怎么一回事，当地的人告诉他说：我们的国太子死了。扁鹊听后，急忙过去，用手一摸，感觉国太子的腋下还有余热，便对这个国家的人说：你们的国太子并没有死。然后就叫随行的弟子进行按摩、针刺等治疗。一会儿功夫，国太子就苏醒了。到了后来，按摩又有了很大的发展，魏、晋、隋、唐时期已十分盛行，按摩治疗疾病的范围也更加广泛，涉及到内、妇、儿、外等临床各科。到了明、清时期，按摩又得到了进一步的发展，尤其是在小儿按摩方

面形成了独特的小儿按摩体系。推拿的名称也是在这个时期由按摩发展而来的,名称的变化,既是按摩发展的结果,也为后世推拿的发展奠定了基础。迄今为止,推拿疗法已取得了令人瞩目的成就,蜚声于海内外。

推拿疗法能在几千年的历史发展中经久不衰、广泛流传,这同它的特点是分不开的,它不需要借助任何仪器、机械,仅凭自己的两手就能治疗许多疾病,简便易学、操作方便、不受时间地点等的限制,推拿疗法的这些优点是其他医学分科所不具有的。

推拿疗法又是如何发挥治疗作用的呢?推拿是以中医的阴阳五行、脏腑经络、卫气营血等为基础理论,对疾病进行辨证,施以推拿手法(通过推拿手法技巧的运用和力量的变化等),作用于人体特定的部位,使该部位产生一系列的变化,从而达到预防和治疗疾病的目的。也就是说通过手法在人体的一定的部位作功,使该部位产生一定的热气类的物质,这种热气类的物质通过经络系统传导到人体的一定的部位,起到平衡阴阳、调和气血、祛风除湿、温经散寒、活血化瘀、消肿止痛等作用。现代医学也认为对机体的体表通过外力的作用进行推拿,使皮肤内的皮脂腺、汗腺、毛囊、血管和神经末梢受到刺激,引起一系列生物物理、生物化学等变化,并直接或间接向肌肉深层、筋腱、神经、血管、淋巴等组织渗透,通过神经和体液等的调节,产生一系列生理、病理变化,从而使机体的功能得到改善并逐步恢复到正常状态。

总之,推拿是一种既古老又年轻的医疗方法,由于它无副反应、无损伤,因而得到很大的发展,在 21 世纪,必将为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。



## 2. 如何学习好推拿？

随着人们对推拿疗法的加深认识,学习推拿的人也越来越多。那么,怎样才能学好推拿呢?

推拿是以中医理论为指导,施术者运用适当的手法或借助于一定的治疗工具作用于患者体表的特定部位或穴位来防治疾病的一种方法,属于中医外治法范畴,是一门理论性和实践性都比较强的中医临床学科。因此,作为推拿学习者,单纯熟悉一些推拿手法是不够的,必须学习一定的中医基本理论,如中医的阴阳五行、脏腑经络、营卫气血、病因病机、四诊八纲等,对于人体的解剖结构,十四经络的循行,常用穴的位置、作用等,应有所掌握,进而能根据患者的临床表现对患者的病情作出基本的诊断、综合分析,在综合分析的基础上制定出适当的治疗原则,然后依据治疗原则进行治疗。在推拿手法上,认真学习和练习所介绍的各种手法,严格按照动作要求循序渐进、持之以恒、保质保量、按步骤地完成米袋练习、人体练习与常见病临床操作练习三个基本阶段的训练。再者,推拿学习者还必须加强身体素质的锻炼,首先练习常用功法,按步骤进行,认真练功。在练功过程中,不仅要注意力量、耐力、柔韧性等身体素质的锻炼,而且还要加强心理素质的培养,即在提高身体素质的同时,培养自己吃苦耐劳、坚韧不拔的精神,为从事推拿工作打下良好的基础。

总之,掌握了一定医学基础知识的人,经过一段时间的认真训练,推拿是不难在短期内入门的。但是要达到推拿专业医师的水平,比较熟练地掌握一些技术难度较高的手法并能